

16 Vipassana Nana (Read 13997 times)

[□ Indra](#)

[16 Vipassana Nana](#)

« on: 20 August 2011, 06:08:49 PM »

1. Namarupa pariccheda nana

Pengetahuan yang mampu membedakan antara kondisi-kondisi batin dan jasmani.

Dalam nana ini, atau kebijaksanaan atau pengetahuan, meditator mampu membedakan nama (fenomena batin) dan rupa (fenomena jasmani). Misalnya, ia menyadari naik dan turunnya gerakan perut adalah rupa dan pikiran yang mengetahui gerakan-gerakan ini adalah nama. Gerakan kaki adalah rupa dan kesadaran pada gerakan itu adalah nama.

Meditator mampu membedakan nama dan rupa sehubungan kelima indria sebagai berikut:

1. Ketika melihat suatu bentuk, mata dan warna adalah rupa; kesadaran penglihatan adalah nama.
2. Ketika mendengar suatu suara, suara itu sendiri dan mendengar adalah rupa, dan kesadaran pendengaran adalah nama.
3. Ketika mencium sesuatu, bau itu sendiri dan hidung adalah rupa, dan kesadaran penciuman adalah nama.
4. Ketika mengecap sesuatu, rasa kecap dan lidah adalah rupa, dan kesadaran pengecapan adalah nama.
5. Ketika menyentuh sesuatu, apa pun yang dingin, panas, lunak atau keras ketika disentuh, ini adalah rupa, dan kesadaran sentuhan adalah nama.

Sebagai kesimpulan, dalam nana ini meditator menyadari bahwa keseluruhan tubuh adalah rupa dan batin (atau kesadaran sensasi tubuh) adalah nama. Hanya nama dan rupa yang ada. Tidak ada makhluk, tidak ada diri, tidak ada "aku", tidak ada "dia", dan sebagainya. Ketika duduk, tubuh dan gerakannya adalah rupa dan kesadaran duduk itu adalah nama. Tindakan berdiri adalah rupa dan kesadaran berdiri adalah nama. Tindakan berjalan adalah rupa dan kesadaran berjalan adalah nama.

2. Paccaya pariggaha nana

Pengetahuan hubungan Sebab-dan-akibat antara kondisi-kondisi batin dan jasmani.

Dalam beberapa kasus, rupa adalah sebab dan nama adalah akibat, seperti misalnya, ketika gerakan muncul dan kesadaran mengikuti. Pada waktu lain, nama adalah sebab dan rupa adalah akibat; misalnya: keinginan untuk duduk adalah sebab dan tindakan duduk adalah akibat; dengan kata lain, aktivitas kehendak mendahului perbuatan jasmani.

Beberapa karakteristik nana ini adalah:

1. Perut mungkin naik, tetapi tidak segera turun.
2. Perut mungkin turun secara mendalam dan tetap pada posisi itu dalam waktu yang lebih lama dari biasanya.
3. Naik dan turunnya perut sepertinya lenyap, tetapi ketika disentuh dengan tangan, gerakan itu masih terasa.
4. Kadang-kadang ada perasaan menderita dengan intensitas yang bervariasi.
5. Beberapa meditator mungkin sangat terganggu oleh penglihatan atau halusinasi.
6. Naik dan turunnya perut dan kesadaran pada gerakan itu muncul pada momen yang sama.
7. Seseorang mungkin terkejut oleh tubuh yang miring ke depan atau ke belakang.
8. Meditator menganggap bahwa kehidupan ini, kehidupan berikut dan semua kehidupan, diturunkan hanya dari interaksi sebab dan akibat. Hanya terdiri dari nama dan rupa, proses batin dan jasmani. Satu gerakan perut naik terdiri dari dua tahap.

3. Sammasana nana

Pengetahuan proses batin dan jasmani sebagai tidak memuaskan dan bukan-diri

Beberapa karakteristik dari nana ini:

1. Meditator mempertimbangan nama dan rupa, sebagai yang dialami melalui jelima indria, sebagai memiliki tiga karakteristik anicca (ketidak-kekalan), dukkha (ketidak-memuaskan atau penderitaan), dan anatta (bukan-diri).
2. Meditator melihat bahwa satu gerakan perut baik memiliki tiga tahap: berasal-mula, berlangsung, dan lenyap. Satu gerakan perut turun juga memiliki tiga tahap yang sama.
3. Ada perasaan menderita yang lenyap secara perlahan, setelah tujuh atau delapan pengamatan.
4. Ada banyak nimitta (penglihatan atau gambaran batin) yang lenyap secara perlahan setelah beberapa pengamatan.
5. gerakan naik dan turunnya perut tampak lenyap setelah interval yang lama atau sebentar.
6. Nafas mungkin cepat, lambat, halus, tidak teratur atau terhalang.
7. Pikiran mungkin menjadi kacau, yang menunjukkan bahwa pikiran menyadari ketiga karakteristik ketidak-kekalan, ketidak-memuaskan, dan bukan-diri.
8. Tangan dan kaki meditator mungkin terkunci atau gemetar.

9. Beberapa dari sepuluh vipassanupakilesa (ketidak-sempurnaan atau kekotoran pandangan terang) mungkin muncul dalam nana ini.

Sepuluh ketidak-sempurnaan Pandangan Terang (vipassanupakilesa)

Seorang meditator yang tidak berpengalaman mungkin akan bingung ketika menghadapi pengalaman-pengalaman berikut ini, sang meditator mungkin saja tergoda untuk melekat pada pengalaman-pengalaman ini, meyakini sebagai sesuatu yang penting, alih-alih melanjutkan mencatat muncul dan lenyapnya fenomena batin dan jasmani pada saat ini. Pada saat-saat demikian tuntunan seorang guru adalah sangat penting.

Obhasa (Cahaya terang)

Obhasa adalah kekotoran pandangan terang yang pertama.

Meditator mungkin melihat manifestasi cahaya berikut ini:

- a. Ia mungkin melihat cahaya yang menyerupai kunang-kunang, obor atau lampu mobil.
- b. Ruangan mungkin menjadi menyala, memungkinkan sang meditator melihat tubuhnya sendiri.
- c. Ia mungkin melihat cahaya yang tampak seperti menembus dinding.
- d. Ada cahaya yang memungkinkannya melihat berbagai tempat di depan matanya.
- e. Ada cahaya terang yang seolah-olah sebuah pintu terbuka. Beberapa meditator akan mengangkat tangannya seolah-olah hendak menutupnya; beberapa lainnya membuka matanya untuk melihat apa yang menyebabkan cahaya itu.
- f. Terlihat suatu penglihatan bunga berwarna-warni bercahaya terang yang dikelilingi oleh cahaya.
- g. Mungkin melihat bermil-mil lautan.
- h. Berkas cahaya seperti memancar dari jantung dan tubuh sang meditator.
- i. Mungkin terjadi halusinasi seperti melihat seekor gajah.

Piti (Kegembiraan atau Kegairahan)

Piti adalah kekotoran pandangan terang yang ke dua. Ada lima jenis piti.

1. Khuddka piti (kegairahan minor)

Kondisi ini dikarakteristikan sebagai berikut:

- a. Meditator melihat cahaya putih.
- b. Mungkin muncul perasaan dingin atau pusing dan merinding.
- c. Meditator mungkin bisa menangis atau merasa ketakutan.

2. Khanika piti (Kegairahan saat ke saat)

Karakteristik piti ini adalah:

- a. Melihat kilasan cahaya.
- b. Melihat percikan cahaya.
- c. Gemetar gugup.
- d. Perasaan kaku di seujur tubuh.
- e. Perasaan seolah-olah semut-semut merayapi tubuh.
- f. Perasaan panas di seujur tubuh.
- g. Menggigil.
- h. Melihat warna merah.
- i. Bulu badan sedikit berdiri.
- j. Gatal seolah-olah semut-semut merayapi wajah dan tubuhnya.

3. Okkanta piti (banjir kegairahan)

Dalam piti ini:

- a. Tubuh berguncang dan bergetar.
- b. Wajah, tangan dan kaki gemetar.
- c. Terjadi guncangan besar seolah-olah tempat duduk akan terbalik.
- d. Mual dan kadang-kadang mungkin sampai muntah.
- e. Perasaan berirama bagaikan ombak yang memecah di pantai.
- f. Riak-riak energi seolah-olah mengalir di seujur tubuh.
- g. Tubuh bergetar bagaikan tongkat kayu yang terpasang di aliran sungai.
- h. Melihat cahaya kuning cerah.
- i. Tubuh bergoyang kesana kemari.

4. Ubbenka piti (kegairahan yang menggembirakan)

Dalam piti ini:

- a. Tubuh terasa seolah-olah membesar atau bergerak ke atas.
- b. Ada perasaan seolah-olah serangga merayap di wajah dan tubuh.
- c. Mungkin terjadi diare.
- d. Tubuh condong ke depan atau ke belakang.
- e. Merasa seolah-olah kepalanya digerakkan ke belakang dan ke depan oleh orang lain.
- f. Terjadi gerakan mengunyah dengan mulut terbuka atau tertutup.

- g. Tubuh mengayun bagaikan pohon tertiup angin.
- h. Tubuh condong ke depan dan nyaris terjatuh.
- i. Terjadi gerakan gelisah pada tubuh.
- j. Terjadi gerakan melompat pada tubuh.
- k. Tangan dan kaki terangkat atau gemetar.
- l. Tubuh condong ke depan atau mungkin berbaring.
- m. Cahaya perak keabuan mungkin terlihat.

5. *Pharana piti (kegairahan yang merembes)*

Dalam piti ini:

- a. Perasaan sejuk menyebar di sekujur tubuh.
- b. Kedamaian pikiran muncul sekali-sekali.
- c. Muncul perasaan gatal di sekujur tubuh.
- d. Muncul perasaan mengantuk dan meditator tidak ingin membuka matanya.
- e. Meditator tidak berkeinginan untuk bergerak.
- f. Terjadi sensasi penyiraman dari kaki ke kepala atau sebaliknya.
- g. Tubuh merasa sejuk seolah-olah sedang mandi atau sebaliknya.
- h. Meditator melihat warna-warni biru atau hijau zamrud.
- i. Perasaan gatal seolah-olah serangga merayap di wajah mungkin terjadi.

Passadhi

Kekotoran vipassana ke tiga adalah passadhi yang berarti “Ketenangan faktor-faktor batin dan kesadaran.”

Dikarakteristikkan sebagai berikut:

- a. kondisi hening dan damai yang menyerupai pencapaian pandangan terang.
- b. Tidak ada kegelisahan atau pengembaraan.
- c. Pengamatan penuh perhatian menjadi mudah.
- d. Meditator merasa sejuk nyaman dan tidak gelisah.
- e. Meditator merasa puas dengan kekuatan pengamatan.
- f. Muncul perasaan yang mirip dengan jatuh teridur.
- g. Muncul perasaan ringan.
- h. Konsentrasi kuat dan tidak ada kelengahan.
- i. Pikiran sangat jernih.
- j. Seorang yang kasar, kejam atau tanpa belas-kasihan akan menyadari bahwa dhamma sungguh mendalam.
- k. Seorang kriminal atau pemabuk akan mampu meninggalkan kebiasaan buruknya dan berubah menjadi seorang yang sama sekali berbeda.

Sukha

Kekotoran vipassana ke empat adalah sukha yang bermakna “kebahagiaan” dan memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. Muncul perasaan nyaman.
- b. Karena perasaan menyenangkan maka meditator berkeinginan untuk melanjutkan latihan untuk waktu yang lama.
- c. Meditator berkeinginan untuk memberitahukan kepada orang lain tentang hasil yang telah ia capai.
- d. Meditator merasa bangga dan bahagia yang tak terhingga.
- e. Beberapa mengatakan bahwa mereka belum pernah mengetahui kebahagiaan demikian.
- f. Beberapa merasa sangat berterima kasih kepada guru-guru mereka.
- g. Beberapa meditator merasa bahwa guru mereka selalu siap memberikan bantuan.

Saddha

Kekotoran vipassana berikutnya adalah saddha yang didefinisikan sebagai semangat, tekad atau ketetapan hati, dan memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. Praktisi memiliki keyakinan yang terlalu berlebihan.
- b. Ia berkeinginan agar semua orang mempraktikkan vipassana.
- c. Ia mengajak mereka yang berhubungan dengannya untuk berlatih.
- d. Ia berkeinginan untuk membalas budi kepada pusat meditasi.
- e. Meditator berkeinginan untuk mempercepat dan memperdalam latihannya.
- f. Ia berkeinginan untuk melakukan perbuatan baik, berdana dan membangun dan memperbaiki bangunan-bangunan dan peninggalan-peninggalan Buddhis.
- g. Ia merasa sangat berterima kasih kepada orang yang mengajaknya berlatih.
- h. Ia berkeinginan untuk memberikan persembahan kepada gurunya.
- i. Seorang meditator berkeinginan untuk ditahbiskan sebagai bhikkhu atau bhikkhuni.
- j. Ia berkeinginan untuk tidak berhenti berlatih.
- k. Ia berkeinginan untuk pergi dan menetap di tempat yang tenang dan damai.
- l. Meditator memutuskan untuk berlatih dengan sepenuh hati.

Paggaha

Kekotoran vipassana berikutnya adalah paggaha yang berarti pengerahan usaha atau kegigihan dan didefinisikan sebagai berikut:

- a. Kadang-kadang meditator berlatih terlalu keras.
- b. Ia mungkin bermaksud untuk berlatih tanpa mengenal lealh, bahkan sampai mati.
- c. Meditator terlalu berlebihan dalam mengerahkan usahanya sehingga perhatian dan pemahaman murni menjadi lemah, menyebabkan kekacauan dan kurangnya konsentrasi.

Upatthana

yang berarti “perhatian,” adalah kekotoran vipassana berikutnya dan dikarakteristikan sebagai berikut:

- a. Kadang-kadang konsentrasi berlebihan pada pikiran menyebabkan meditator meninggalkan pengamatan saat ini dan cenderung memikirkan masa lalu atau masa depan.
- b. Meditator mungkin terlalu memikirkan apa yang terjadi di masa lalu.
- c. Meditator memiliki ingatan samar tentang kehidupan lampau.

Nana

Vipassanakilesa berikutnya adalah nana yang berarti “pengetahuan” dan didefinisikan sebagai berikut:

- a. Pengetahuan teoritis menjadi rancu dengan praktik. Meditator salah memahami namun menganggap bahwa ia benar. Ia mungkin menjadi suka pamer dan suka membantah gurunya.
- b. Seorang meditator mungkin berkomentar mengenai berbagai obyek. Misalnya ketika perut baik ia akan berkata “naik” dan ketika turun ia akan berkata “turun.”
- c. Meditator mungkin mempertimbangkan berbagai prinsip yang telah ia ketahui atau pelajari.
- d. Masa kini tidak dapat digenggam. Biasanya adalah “berpikir” yang memenuhi pikiran. Hal ini disebut sebagai “pengetahuan yang berdasarkan pada pikiran,” jinta nana.

Upekkha

Kekotoran vipassana ke sembilan adalah upekkha yang bermakna tidak peduli atau tidak membedakan. Hal ini dapat digambarkan sebagai berikut:

- a. Pikiran meditator tidak membedakan, tidak menyenangkan juga tidak tidak-menyenangkan, tidak lengah. Naik dan turunnya perut menjadi tidak jelas dan sering kali tidak teramati.
- b. Meditator tidak penuh perhatian, sering kali memikirkan hal yang tidak jelas.
- c. Naik dan turunnya perut kadang-kadang teramati.
- d. Pikiran tidak terganggu dan damai.
- e. Meditator tidak membedakan sehubungan dengan kebutuhan tubuh.
- f. Meditator tidak terpengaruh ketika berhubungan dengan obyek-obyek yang baik ataupun buruk. Pengamatan penuh perhatian diabaikan dan perhatian diperbolehkan untuk mengikuti obyek-obyek luar hingga sangat jauh.

Nikanti

Vipassanakilesa ke sepuluh adalah nikanti yang berarti “kepuasan” dan memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. Meditator merasa puas pada berbagai obyek.
- b. Ia puas dengan cahaya, kegembiraan, kebahagiaan, keyakinan, usaha, pengetahuan dan keseimbangan.
- c. Ia puas dengan berbagai nimitta (penglihatan).

« Last Edit: 21 August 2011, 09:41:00 AM by ryu »

4. Udayabbaya nana

Nana ke empat adalah udayabbaya nana yang berarti, “pengetahuan perenungan atas muncul dan lenyapnya.” Dalam nana ini:

- a. Meditator melihat bahwa naik dan turunnya perut terdiri dari 2,3,4,5 atau 6 tahap.
- b. Naik dan turunnya perut lenyap secara sekali-sekali.
- c. Berbagai perasaan lenyap setelah dua atau tiga pengamatan.
- d. Pengamatan jernih dan mudah.
- e. Nimitta lenyap dengan cepat, misalnya setelah beberapa pengamatan “melihat, melihat.”
- f. Meditator melihat cahaya yang terang dan jernih.
- g. Awal dan akhir naik dan turunnya gerakan perut terlihat dengan jelas.
- h. Ketika duduk, tubuh condong ke depan atau ke belakang seolah-olah jatuh tertidur. Jauhnya gerakan bergantung pada tingkat konsentrasi. Putusnya santati atau kelangsungan dapat diamati melalui ungkapan karakteristik berikut ini:
 1. Jika naik dan turunnya gerakan perut menjadi cepat dan kemudian lenyap, anicca (ketidak-kekalan) tampak nyata tetapi anatta (bukan-diri) dan dukkha (ketidak-memuaskan) masih berlanjut.
 2. Jika naik dan turunnya gerakan perut menjadi ringan dan datar dan kemudian lenyap, anatta (bukan-diri) tampak nyata. Akan tetapi, anicca dan dukkha berlanjut.
 3. Jika naik dan turunnya gerakan perut menjadi sulit dan terganggu dan kemudian lenyap, dukkha jelas terungkap, tetapi anicca dan anatta berlanjut.

Jika Meditator memiliki konsentrasi yang baik maka ia akan mengalami lenyapnya nafas pada interval yang

sering. Ia mungkin merasa seolah-olah terjatuh ke dalam jurang atau memasuki kantung udara di dalam pesawat udara, tetapi pada kenyataannya tubuhnya tetap tidak bergerak.

5. Bhanga nana

Ini adalah pengetahuan pandangan terang ke lima. Ini berarti “Pengetahuan perenungan pada lenyapnya,” dan nana ini memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. Akhir dari gerakan naik dan turunnya perut jelas.
- b. Obyek konsentrasi meditator mungkin tidak jelas. Gerakan naik dan turunnya perut terlihat samar.
- c. Gerakan naik dan turunnya mungkin lenyap. Akan tetapi, terlihat oleh praktisi bahwa rupa lenyap terlebih dulu, diikuti oleh nama. Sesungguhnya, lenyapnya itu terjadi nyaris bersamaan karena fungsi citta (pikiran) yang sangat cepat.
- d. Gerakan naik dan turun jelas dan lemah.
- e. Ada perasaan sesak yang memungkinkan seseorang melihat kelangsungan gerakan naik dan turun. Kondisi kesadaran pertama lenyap dan yang ke dua dimulai, memungkinkan meditator mengetahui lenyapnya.
- f. Pengamatan tidak cukup jelas karena berbagai obyek tampak seperti jauh.
- g. Kadang-kadang hanya ada gerakan naik dan turunnya; perasaan akan diri lenyap.
- h. Ada perasaan hangat di seujur tubuh.
- i. Meditator mungkin merasa seolah-olah ia diselubungi oleh jaring.
- j. Citta (pikiran atau kesadaran) dan obyeknya lenyap sama sekali.
- k. Rupa lenyap terlebih dulu, tetapi citta menetap. Akan tetapi, kesadaran segera lenyap serta obyek kesadaran.
- l. Beberapa meditator merasa bahwa naik dan turunnya perut lenyap hanya selama waktu yang singkat, sementara beberapa lainnya merasakan bahwa gerakan itu berhenti selama 2-4 hari hingga mereka bosan. Berjalan adalah solusi terbaik untuk hal ini.
- m. Uppada, thiti, dan bhanga, yaitu, tahapan asal-mula, keberlangsungan, dan lenyapnya dari baik nama maupun rupa hadir di sana, tetapi meditator tidak tertarik, hanya mengamati tahap lenyapnya.
- n. Obyek meditasi internal, yaitu, naik dan turun, tidak jelas; obyek eksternal seperti pepohonan tampak bergoyang.
- o. Seseorang memiliki kesan sedang melihat bidang kabut; segalanya tampak kabur dan terhalang.
- p. Jika meditator melihat ke langit tampak seolah-olah ada getaran di udara.
- q. Naik dan turunnya tiba-tiba lenyap dan seketika muncul kembali.

6. Bhaya nana

Pengetahuan ke enam adalah bhaya nana atau “pengetahuan munculnya sebagai teror.” Karakteristik berikut ini dapat diamati:

- a. Awalnya meditator mengamati obyek, tetapi pengamatannya lenyap bersamaan dengan kesadaran.
- b. Perasaan takut muncul tetapi tidak seperti ketakutan ketika melihat hantu.
- c. Lenyapnya nama dan rupa dan kekosongan yang ditimbulkan memicu ketakutan.
- d. Meditator mungkin merasakan sakit pada syaraf yang serupa dengan yang disebabkan oleh penyakit syaraf ketika ia berjalan atau berdiri.
- e. Beberapa praktisi menangis ketika mereka memikirkan teman-teman atau sanak-saudaranya.
- f. Beberapa praktisi sangat ketakutan pada apa yang mereka lihat bahkan jika itu hanyalah kendi air atau tiang tempat tidur.
- g. Meditator sekarang menyadari bahwa nama dan rupa, yang sebelumnya dianggap sebagai sesuatu yang baik, adalah sama sekali tanpa inti.
- h. Tidak ada perasaan kebahagiaan, kesenangan atau kenikmatan.
- i. Beberapa praktisi menyadari perasaan takut ini tetapi tidak dikendalikan oleh perasaan itu.

7. Adinava nana

Pengetahuan ke tujuh adalah “pengetahuan perenungan pada cacat.” Nana ini memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. Gerakan naik dan turunnya tampak samar dan terhalang, dan gerakan itu perlahan-lahan lenyap.
- b. Meditator mengalami perasaan negatif dan lekas marah.
- c. Nama dan rupa dapat diamati dengan baik.
- d. Meditator tidak menyadari apa pun kecuali hal negatif yang disebabkan oleh munculnya, keberlangsungan, dan lenyapnya nama dan rupa. Meditator menjadi sadar akan ketidak-kekalan, ketidak-memuaskan, dan bukan-diri.
- e. Berlawanan dengan hari-hari sebelumnya, pengamatan pada apa yang dikenali oleh mata, hidung, lidah, badan dan pikiran tidak dapat dilakukan dengan jelas.

8. Nibbida nana

Ini adalah “pengetahuan kebosanan.” Nana ini memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. Meditator memandang segala obyek sebagai melelahkan dan buruk.
- b. Meditator merasakan sesuatu yang berhubungan dengan kemalasan namun kemampuan mengamati obyek-obyek dengan jelas tetap ada.
- c. Perasaan gembira tidak ada; meditator merasa bosan dan sedih seolah-olah ia dipisahkan dari apa yang ia cintai.
- d. Praktisi mungkin belum pernah mengalami kebosanan sebelumnya tetapi sekarang ia sungguh mengetahui apa itu kebosanan.
- e. Walaupun sebelumnya meditator mungkin berpikir bahwa hanya neraka yang buruk, namun pada tahap ini hanya nibbana, bukan kondisi surgawi, yang benar-benar baik. Ia merasa bahwa tidak ada yang sebanding dengan nibbana, maka ia memperdalam tekadnya untuk menemukannya.
- f. Meditator menyadari bahwa tidak ada yang menyenangkan sehubungan dengan nama dan rupa.
- g. Meditator mungkin merasa bahwa segala sesuatu adalah buruk dalam segala hal dan tidak ada yang dapat dinikmati.
- h. Meditator tidak berkeinginan untuk berbicara atau bertemu dengan siapa pun. Ia akan lebih suka berdiam dalam kamarnya.
- i. Meditator mungkin merasa panas dan kering seolah-olah terbakar oleh panas matahari.
- j. Meditator mungkin merasa kesepian, sedih, dan apatis.
- k. Beberapa orang kehilangan keterikatannya pada kemasyhuran dan kekayaan yang ia inginkan sebelumnya. Mereka menjadi bosan menyadari bahwa segala sesuatu tunduk pada kehancuran. Semua makhluk, bahkan para Deva dan Brahma, juga sama tunduk pada kehancuran. Mereka melihat bahwa, di mana ada kelahiran, maka penuaan, penyakit dan kematian juga pasti ada. Maka tidak ada lagi keterikatan. Kebosanan muncul, bersama dengan kecenderungan kuat pada pencarian nibbana.

9. Muncitukamayata nana

Nana ke sembilan adalah muncitukamayata nana yang diterjemahkan sebagai “pengetahuan keinginan terhadap pembebasan.” Nana ini memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. Meditator merasa gatal di sekujur tubuhnya. Ia merasa seolah-olah ia digigit oleh semut-semut atau serangga-serangga kecil, atau ia merasa seolah-olah serangga-serangga itu merayapi wajah dan tubuhnya.
- b. Meditator menjadi tidak sabar dan tidak mampu melakukan pengamatan ketika berdiri, duduk, berbaring atau berjalan.
- c. Ia tidak mampu mengamati perbuatan-perbuatan minor lainnya.
- d. Ia merasa tidak tenang, gelisah dan bosan.
- e. Ia ingin pergi dan meninggalkan meditasi.
- f. Beberapa meditator berpikir untuk pulang ke rumah, karena mereka merasa bahwa parami mereka (akumulasi kebajikan masa lampau) tidak mencukupi. Sebagai akibatnya mereka mulai berkemas-kemas untuk pulang ke rumah. Di masa lalu hal ini disebut, “nana menggulung alas duduk.”

10. Patisankha nana

Nana ke sepuluh adalah patisankha nana atau “pengetahuan perenungan reflektif.” Nana ini memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. Meditator mengalami perasaan yang seperti ditusuk oleh serpihan benda tajam di sekujur tubuhnya.
- b. Ada banyak sensasi mengganggu lainnya tetapi semua itu lenyap setelah dua atau tiga pengamatan.
- c. Meditator mungkin merasa mengantuk.
- d. Tubuh menjadi kaku seolah-olah meditator sedang memasuki phalasangama (ketenangan vipassana) tetapi citta masih aktif dan saluran pendengaran masih berfungsi.
- e. Meditator merasa berat seperti batu.
- f. Mungkin ada perasaan panas di sekujur tubuh.
- g. Ia mungkin merasa tidak nyaman.

11. Sankharupekha nana

Nana ini adalah “pengetahuan keseimbangan sehubungan dengan bentukan-bentukan.” Nana ini memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. Meditator tidak merasa takut atau gembira, hanya seimbang. Naik dan turunnya perut teramati dengan jelas hanya sebagai nama dan rupa.
- b. Meditator tidak merasa bahagia juga tidak merasa sedih. Pikiran dan kesadarannya jernih. Nama dan rupa jelas teramati.
- c. Meditator dapat mengingat dan mengamati dengan tanpa kesulitan.

- d. Meditator memiliki konsentrasi yang baik. Pikirannya tetap damai dan lunak dalam waktu yang lama, bagaikan mobil yang berjalan di jalan yang beraspal mulus. Meditator mungkin merasa puas dan lupa waktu.
- e. Samadhi (konsentrasi) menjadi kokoh, agak menyerupai kue yang diadon oleh seorang tukang kue yang terampil.
- f. Berbagai kesakitan dan penyakit seperti kelumpuhan dan kegugupan menjadi sembuh.
- g. Dapat dikatakan bahwa karakteristik dari nana ini adalah kenyamanan dan kepuasan. Meditator mungkin lupa akan waktu yang telah berlalu selama latihan. Lamanya waktu yang berlalu selama duduk bahkan selama satu jam alih-alih setengah jam seperti yang diniatkan semula.

12. Anuloma nana

Atau “pengetahuan penyesuaian”, “pengetahuan adaptasi”. Nana ini dapat dibagi dalam tahap-tahap berikut ini:

- a. Kebijakan yang diturunkan dari nana-nana sebelumnya dimulai dari nana ke empat.
- b. Kebijakan yang diturunkan dari nana-nana yang lebih tinggi, yaitu, ketiga puluh tujuh bodhipakkhiyadhamma (faktor-faktor pencerahan sempurna), kualitas-kualitas yang mendorong atau membentuk pencerahan; 4 iddhipada atau jalan-jalan pencapaian; 4 sammappadhara, usaha benar atau sempurna; 4 satipatthana atau landasan-landasan perhatian; 5 indria atau kemampuan-kemampuan pengendali; dan 5 bala atau kekuatan.

Anuloma nana memiliki karakteristik anicca, dukkha dan anatta.

1. Anicca (ketidak-kekalan). Ia yang telah melatih kedermawanan dan menjalankan moralitas akan mencapai sang jalan melalui anicca. Naik dan turunnya perut akan menjadi cepat dan lenyap seketika. Meditator menyadari lenyapnya gerakan ketika perut naik dan turun atau lenyapnya sensasi ketika duduk atau menyentuh. Nafas cepat adalah gejala anicca. Pengetahuan lenyapnya ini pada saat munculnya disebut “anuloma nana.” Akan tetapi, hal ini harus benar-benar dialami oleh meditator, bukan hanya dengan membayangkannya.
2. Dukkha (penderitaan). Ia yang telah melatih samatha (konsentrasi) akan mencapai sang jalan melalui dukkha. Demikianlah, ketika ia mengamati naik dan turunnya perut atau duduk dan menyentuh, ia merasa tercekik. Ketika ia melanjutkan mengamati naik dan turunnya perut atau duduk dan menyentuh, lenyapnya sensasi akan terjadi. Karakteristik pencapaian sang jalan melalui dukkha adalah ketidak-tahanan. Pengetahuan lenyapnya naik dan turunnya perut, atau lenyapnya sensasi ketika duduk atau menyentuh adalah anuloma nana.
3. Anatta (bukan-diri). Ia yang telah melatih vipassana atau tertarik dengan vipassana dalam kehidupan-kehidupan lampayanya akan mencapai sang jalan melalui anatta. Demikianlah naik dan turunnya perut menjadi kokoh, berjarak sama dan kemudian lenyap. Gerakan naik dan turunnya perut atau duduk dan menyentuh akan terlihat dengan jelas. Pencapaian sang jalan melalui anatta dikarakteristikkan oleh gerakan perut yang halus dan ringan. Ketika gerakan perut berlangsung dengan sama dan ringan, itu adalah anatta. Anatta berarti “tanpa inti,” “tanpa makna” dan “tidak dapat dikendalikan.” Kemampuan untuk mengetahui dengan jelas lenyapnya gerakan perut yang naik dan turun atau lenyapnya sensasi ketika duduk dan menyentuh disebut “anuloma nana.”

Empat Kebenaran Mulia

Dalam anuloma nana, Empat Kebenaran Mulia muncul dengan jelas dan nyata sebagai berikut:

1. *Samudaya sacca*. Kebenaran ini terlihat ketika perut mulai naik atau mulai turun, dan ini terjadi pada titik ketika meditator hendak memasuki nana berikutnya, yang disebut gotrabhu nana. Samudaya sacca juga dirujuk sebagai “rupa jati” dan “nama jati.” Ini adalah titik asal-mula dari awal gerakan naiknya dan awal gerakan turunnya perut. Nama jati adalah awal nama dan rupa jati adalah awal rupa. Persepsi dan pengalaman nyata akan kebenaran-kebenaran ini disebut “samudaya sacca.”
2. *Dukkha sacca*. Kebenaran ini terlihat ketika gerakan naik dan turunnya perut tidak lagi dapat ditolerir karena meditator menyadari sifat ketidak-memuaskannya. Ia melihat bahwa segala sesuatu pasti mati dan berakhir. Dalam Pali kebenaran ini diberi nama, “charamaranam dukkha saccam.” Usia tua adalah kemunduran nama dan rupa. Kematian adalah padamnya, kehancuran, akhir dari nama dan rupa. Persepsi lenyapnya penderitaan disebut “dukkha sacca.”
3. *Nirodha sacca*. Kebenaran ini terlihat ketika gerakan naik dan turunnya lenyap secara bersamaan. Jati adalah batas pengetahuan, dan demikian pula pengamatan batin atas lenyapnya gerakan perut juga lenyap pada waktu yang sama. Hal ini merupakan kondisi nibbana. Dalam Pali hal ini dikatakan sebagai “Ubhinampi nissarnam.” Kondisi ketika dukkha dan titik asal-mula nama rupa (samudaya) keduanya lenyap disebut “Nirodha sacca.”
4. *Magga sacca*. (Kebenaran Agung). Dalam kondisi pengetahuan atau kebijakan ini, meditator sepenuhnya sadar akan naik dan turunnya perut. Ia menyadari awal naik dan turun, pertengahan naik dan turun, dan titik ketika naik dan turun lenyap. Dalam Pali kondisi ini dikenal sebagai “nirothappachanana magga saccam.” Ketika akhir penderitaan dan lenyapnya gerakan perut terlihat jelas, hal ini disebut “magga sacca.” Adalah penting bagi praktisi untuk menyadari keempat kebenaran ini secara bersamaan. Seperti meniup mati sebatang lilin, yaitu:
 1. seperti pada titik ketika sumbu lilin terbakar habis.
 2. seperti pada titik ketika batang lilin terbakar habis.

3. seperti kecemerlangan yang menyembunyikan cahaya lilin.
4. seperti kegelapan pekat.

Keempat karakteristik cahaya yang digambarkan di sini biasanya muncul pada saat yang sama dan pada tingkat yang sama dengan persepsi Empat Kebenaran Mulia. Kondisi Nibbana terlihat dalam *nirodha sacca*, *dukkha sacca*, *samudaya sacca*, dan *magga sacca* pada saat yang sama.

13. Gotrabhu nana

Nana berikutnya adalah *gotrabhu nana* atau “pengetahuan pada saat perubahan silsilah.” *Gotrabhu nana* adalah pengetahuan yang sepenuhnya memisahkan seseorang dari kondisi keduniawian. Nama dan rupa, bersama dengan *citta*, yang telah menyadari lenyapnya, keduanya menjadi damai dan tenang. Ini berarti bahwa ia telah tercerahkan, dengan menjadikan *nibbana* sebagai obyek. Pada saat ketika perasaan berhenti, *gotrabhu nana* tercapai.

1. *Uppadam abhivhuyatiti gotrabhu*: pengetahuan yang meliputi munculnya nama dan rupa disebut “*gotrabhu*.”
2. *Pavattam abhivhuyatiti gotrabhu*: pengetahuan yang mencakup keberlangsungan of nama dan rupa disebut “*gotrabhu*.”
3. *Bahiddhasamkhanranimittam abhivhuyatiti gotrabhu*: pengetahuan yang mencakup nama dan rupa eksternal disebut “*gotrabhu*.”
4. *Anupadam pakkhandatiti gotrabhu*: pengetahuan yang bergerak ke arah pelenyapan disebut “*gotrabhu*.”
5. *Appavattam nirodham nibbham pakkhandatiti gotrabhu*: pengetahuan yang mendekati penghentian keberlangsungan, lenyapnya dan *nibbana* disebut “*gotrabhu*.”
6. *Uppadam abhivhuyatva anupadam pakkhandatiti gotrabhu*: kebijaksanaan yang mencakup kemunculan dan kemudian mendekati ketidak-munculan disebut “*gotrabhu*.”

Sebagai kesimpulan, saat ketika perasaan berhenti untuk pertama kalinya disebut “*gotrabhu nana*.” Meditator melepaskan nama dan rupa. Perhatian menggenggam *nibbana* sebagai obyeknya. Kondisi ini adalah antara *lokiya* dan *lokuttara*. Ini bukanlah kondisi kehidupan duniawi atau kehidupan *adi-duniawi*, karena ini berada di antara kedua kondisi tersebut. Ini seperti seseorang yang memasuki sebuah ruangan; satu kakinya di luar dan kaki lainnya di dalam. Kita tidak dapat mengatakan bahwa ia berada di luar atau di dalam.

14. Magga nana

Nana berikutnya adalah *magga nana*. Nana ini diterjemahkan sebagai “pengetahuan sang jalan.” Dalam *nana* ini, kekotoran-kekotoran telah diputuskan (*samucchepahara*). *Magga nana* memiliki karakteristik berikut:

- a. Kehancuran beberapa kekotoran dan persiapan bagi kehancurnya kekotoran lainnya. Ini merupakan pembersihan.
- b. Pengetahaun akan sang jalan yang jernih dan lengkap.
- c. Terdapat pengetahuan *dhamma* yang mendalam yang menuntun menuju *nibbana*.
- d. *Magga nana* adalah pengetahuan mendalam akan *dhamma* yang diperlukan untuk mencapai *Nibbana*.
- e. Ini adalah kebijaksanaan mendalam yang memungkinkan praktisi untuk melenyapkan kekotoran-kekotoran.

Karakteristik *magga nana* adalah:

1. Setelah terputusnya sensasi, kesadaran akan arus *nibbana* berlangsung selama sesaat. Beberapa kekotoran telah dihancurkan dengan sempurna. Keakuan (*ego*), keragu-raguan skeptis dan kesalah-pahaman akan upacara dan ritual akan dihancurkan pada *nana* ini. *Nana* ini memiliki *nibbana* sebagai obyeknya. *Nibbana* dapat dicapai. Tidak ada keraguan sehubungan dengan apa yang baik dan apa yang buruk, sehubungan dengan surga dan neraka, sehubungan dengan sang jalan, hasil dari sang jalan dan *nibbana*. Tidak ada keraguan sehubungan dengan kehidupan setelah kematian. *Nana* ini adalah *adi-duniawi*.
2. *Anuloma nana* adalah *nana* terakhir di mana segala sesuatu terjadi. Setelah itu tidak ada lagi perhatian pada apa pun. Perasaan dan kesadaran mendadak lenyap. Ini seperti seseorang yang berjalan di jalan dan tiba-tiba terjatuh ke dalam lubang. Obyek dan pikiran yang berusaha mengamati obyek, keduanya berhenti berfungsi di dalam kondisi *Nibbana*. Lenyapnya ini disebut “*gotravhu nana*.” Kondisi kebijaksanaan ini meliputi lenyapnya kesadaran dan bentuk.
3. Setelah *gorabhu nana* berlangsung selama sesaat, yang disebut dengan *magga nana*. Setelah menyadari tahap ini (*magga nana*) ia mengalami perasaan terkejut. Ia sepenuhnya bahagia dan nyaman. Tidak ada kondisi kebahagiaan duniawi yang dapat dibandingkan dengan pencapaian ini. Ditinggalkannya kekotoran-kekotoran ini bagaikan kilatan halilintar – dan kemudian gemuruh guntur.

15. Phala nana

Nana ke lima belas disebut *phala nana* atau “pengetahaun buah.” Ini terjadi pada momen berikutnya setelah *magga nana*. Pikiran telah mengetahui apa yang terjadi dan memiliki *nibbana* sebagai obyek. Kondisi ini berlangsung selama dua atau tiga momen. Ketika *magga nana* terjadi, *phala nana* mengikuti dengan segera. Tidak ada kondisi sementara. *Phala nana*, seperti juga *magga nana*, adalah *adi-duniawi*. *Magga nana* adalah

sebab dan phala nana adalah akibat. Cara memasuki gotrabhu nana, magga nana dan phala nana adalah sebagai berikut:

1. Pelenyapan pertama atas sensasi adalah gotrabhu nana dan ini memiliki nibbana sebagai obyeknya. Ini terletak andantara kehidupan duniawi dan adi duniawi.
2. Pelenyapan pertengahan atas sensasi adalah magga nana dan ini memiliki nibbana sebagai obyeknya. Ini adalah adi-duniawi. Pada titik ini, kekotoran-kekotoran dilenyapkan.
3. Pelenyapan akhir disebut phala nana dan ini memiliki nibbana sebagai obyeknya. Ini juga adalah adi-duniawi. Lenyapnya kekotoran-kekotoran selama magga nana disebut “samucchepahara” dan berarti penghapusan kekotoran-kekotoran sepenuhnya. Dalam phala nana kekotoran-kekotoran itu dicegah untuk tidak muncul kembali. Ketidak-muncul-kembali-an ini dinamakan “Patipasamphana Pahara,” dalam phala nana. Proses ini dapat diumpamakan dengan memadamkan api. Bayangkan sepotong kayu yang terbakar. Jika anda ingin memadamkan api maka anda harus menyiramkan air pada kayu itu hingga apinya padam tetapi kayunya akan tetap membara. Akan tetapi, jika kayu itu disiram dengan air lagi dua atau tiga kali maka api itu akan padam sepenuhnya. Hal ini serupa dengan apa yang terjadi ketika meditator menghancurkan kekotoran-kekotoran selama magga nana. Kekuatan kekotoran masih tetap ada maka perlu untuk melenyapkannya lagi selama phala nana. Patipasamphana Pahara adalah bagaikan siraman air yang ke dua dan ke tiga untuk memadamkan api kekotoran.

16. Paccavekkhana nana

Nana ke enam belas disebut “paccavekkhana nana” atau “pengetahuan peninjauan.” Dalam nana ini terdapat pengetahuan dan perenungan akan sang jalan, buah, dan nibbana. Ada pengetahuan akan kekotoran-kekotoran yang telah dilenyapkan dan kekotoran-kekotoran yang masih ada.

1. Ada perenungan bahwa telah mengikuti sang jalan.
2. Ada perenungan pada fakta bahwa hasil telah dicapai.
3. Ada perenungan pada kekotoran-kekotoran yang telah dilenyapkan.
4. Ada perenungan pada kekotoran-kekotoran yang masih ada.
5. Ada perenungan pada fakta bahwa nibbana, yang adalah kondisi istimewa kesadaran, telah dikenali dan dialami.

Sebagai tambahan, sewaktu meditator sedang mengamati naik dan turunnya, ia mendatangi sang jalan, buah, dan nibbana. Pada saat ia memasuki sang jalan, buah, dan nibbana, ketiga kondisi muncul: anicca, dukkha dan anatta seperti telah disebutkan sebelumnya. “Paccavekkhana nana” berarti bahwa, ketika meditator sedang mengamati gerakan naik dan turunnya perut, ia menyadari pelenyapan sepenuhnya dari naik dan turun itu. Setelah lenyapnya, ketika kesadarannya kembali, meditator merenungkan apa yang telah terjadi padanya. Setelah ini ia melanjutkan mengamati gerakan naik dan turunnya, tetapi gerakan itu terlihat lebih jelas daripada biasanya. Merenungkan apa yang telah terjadi disebut “paccavekkhana nana.”

diterjemahkan dari <http://www.vipassanadhura.com/sixteen.html>